



EMENTA | ALERGIAS

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE
3 PEÇAS DE FRUTA!



| | | Segunda-feira 03 abril | Terça-feira 04 abril | Quarta-feira 05 abril | Quinta-feira 06 abril | Sexta-feira 07 abril |
|------------------------|------------------------|--|---|---|---|-------------------------|
| Lanche da Manhã | | Maçã com iogurte sólido (7) | Bolachas de arroz com queijo [isentas de glúten (7) | Pêra com Bolachas de milho [isentas de glúten] (5,8) | Maçã com iogurte sólido (7) | |
| Almoço | Sopa | Sopa de couve com feijão frade (6,12,13) | Sopa juliana (12) | Sopa de agrião (12) | Sopa de feijão verde e cenoura (12) | |
| | Prato | Douradinhos [isentos de glúten] com esparguete [isento de glúte](3,4,12) | Feijoada à Portuguesa (porco) com couve e arroz [isento de glúten] (6,7,9,10,12,13) | Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12) | Frango estufado com arroz primavera [isento de glúten] (12) | |
| | Salada/Vegetais | Alface, tomate e cebola (12) | — | — | Alface, cenoura e cebola (12) | |
| | Sobremesa | Tangerina | Maçã | Laranja | Banana | |
| LANCHE | | Leite simples com Panquecas de chocolate (3,7,10,11) | Leite simples com Panquecas simples (sabor fruta) (3,7,10,11) | iogurte sólido de aroma com cereais de milho [isentos de glúten] (6,7,8,11) | Leite simples com Panquecas de chocolate (3,7) | |

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Maticulada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda * NIF: 501089780

Rua João Nunes Geraldo, nº10. 3750 - 466 Fermentelos
Telf. 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



EMENTA | Transição, EE Pré-escolar e ATL

AS CRIANÇAS DEVEM COMER DIARIAMENTE
3 PEÇAS DE FRUTA!



| | | Segunda-feira 03 abril | Terça-feira 04 abril | Quarta-feira 05 abril | Quinta-feira 06 abril | Sexta-feira 07 abril |
|------------------------|------------------------|--|---|---|--|-------------------------|
| Lanche da Manhã | | Pão simples (1) com maçã | Pão simples (1) com banana | Pão simples (1) com pêra | Pão simples (1) com maçã | |
| Almoço | Sopa | Sopa de couve com feijão frade (6,12,13) | Sopa juliana (12) | Sopa de agrião (12) | Sopa de feijão verde e cenoura (12) | |
| | Prato | Douradinhos com esparguete (1,3,4,12) | Feijoada à Portuguesa (porco) com couve e arroz branco (6,7,9,10,12,13) | Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12) | Frango estufado com arroz primavera (12) | |
| | Salada/Vegetais | Alface, tomate e cebola (12) | — | — | Alface, cenoura e cebola (12) | |
| | Sobremesa | Tangerina | Maçã | Laranja | Banana | |
| Lanche da Tarde | Transição 1 e 2 | Nestum c/ leite de transição (1,7) | Leite simples e pão com marmelada (1,7) | logurte sólido de aroma com aveia e maçã assada triturada (1,7) | Leite simples com cereais corn-flakes (1,7,8) | |
| | Pré-escolar | Leite simples e pão com fiambre + palitos de cenoura (1,6,7) | Leite simples e pão com marmelada (1,7) | logurte sólido de aroma com aveia e maçã assada triturada (1,7) | Leite simples com cereais corn-flakes (1,7,8) | |
| | ATL | Leite simples e pão com fiambre + palitos de cenoura (1,6,7) | logurte líquido e pão com creme vegetal (1,7) | Leite simples + pão com marmelada(1,7) | Leite simples + pão com queijo de barrar (1,7) | |

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Agueda * NIF: 501089780

Rua João Nunes Geraldo, nº10. 3750 - 466 Fermentelos
Tel: 234 721 950 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!



EMENTA | Berçário E Aquisição de Marcha

| Segunda-feira 03 abril | Terça-feira 04 abril | Quarta-feira 05 abril | Quinta-feira 06 abril | Sexta-feira 07 abril |
|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|

| Lanche da manhã | Até 18 meses | Papa de fruta (maçã) | Papa de fruta (banana+pêra) | Papa de fruta (pêra) | Papa de fruta (maçã) |
|-----------------|------------------------------|---|--|--|--|
| | A partir dos 18 meses | Pão simples (1) com Papa de fruta | Pão simples (1) com Papa de fruta | Pão simples (1) com papa de fruta | Pão simples (1) com Papa de fruta |
| Almoço | A partir dos 4/6M | Sopa de legumes 1 (batata, cebola, cenoura) | Sopa de legumes 1 (batata, cebola, cenoura) | Sopa de legumes 1 (batata, cebola, cenoura) | Sopa de legumes 1 (batata, cebola, cenoura) |
| | | Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e couve) | Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e alface) | Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e agrião) | Sopa de legumes 2 (batata, cebola, cenoura, courgette, abóbora e feijão verde) |
| | A partir dos 6/7 meses | com pescada (4) | com frango | com frango | com peru |
| | A partir dos 7/8 meses | com pescada (4) | com frango | com frango | com peru |
| | 2º Prato (consistência mole) | Filete pescada estufado ao natural c/ esparguete (1,3,4,12) | Feijoada à Portuguesa (porco) com couve e arroz branco (6,7,9,10,12,13) | Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12) | Frango estufado com arroz primavera (12) |
| Salada/vegetais | ----- | ----- | ----- | Alface, cenoura e cebola (12) | |
| Sobremesa | | Papa de fruta (pêra) | Papa de fruta (maçã) | Papa de fruta (banana+maçã) | Papa de fruta (pêra) |
| | | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época |
| Lanche da tarde | Até aos 6 meses | Papa de cereais sem glúten (6,7) | Papa de cereais sem glúten (6,7) | Papa de cereais sem glúten (6,7) | Papa de cereais sem glúten (6,7) |
| | Depois dos 6 meses | Papa de cereais lactea com glúten (1,6,7) | Papa de aveia com leite de transição e pêra (1,7) | logurte natural + puré de maçã assada + bolacha (1,7) | Papa de aveia com leite de transição e banana (1,7) |

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremeço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE

Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Alentejo * NIF: 501039750

Rua João Nunes Geraldo, nº10, 3750 - 456 Fermentelos
Tel: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



EMENTA | Apoio Domiciliário

| Segunda-feira 03 abril | Terça-feira 04 abril | Quarta-feira 05 abril | Quinta-feira 06 abril | Sexta-feira 07 abril | Sábado 08 abril | Domingo 09 abril |
|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------|
|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------|

| | Segunda-feira 03 abril | Terça-feira 04 abril | Quarta-feira 05 abril | Quinta-feira 06 abril | Sexta-feira 07 abril | Sábado 08 abril | Domingo 09 abril |
|---------------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| Sopa normal | Sopa de couve com feijão frade (6,12,13) | Sopa juliana (12) | Sopa de agrião (12) | Sopa de feijão verde e cenoura (12) | Creme de legumes (12) | Sopa de brócolos (12) | Canja de galinha (1,3,12)/ Sopa de legumes (12) |
| Sopa enriquecida | com pescada (4) | com frango | ----- | com peru | com pescada (4) | com coelho | ----- |
| Dieta Geral | Douradinhos com esparguete (1,3,4,12) | Feijoada à Portuguesa (porco) com couve e arroz branco (6,7,9,10,12,13) | Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12) | Frango estufado com arroz primavera (12) | Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e nabijas cozidas (4,12) | Coelho estufado ao natural com massa cotovelo (1,3,12) | Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos (12) |
| Dieta Hipolipídica | | | | | | | |
| Dieta Cremosa | Douradinhos com esparguete triturado(1,3,4,12) | Feijoada à Portuguesa (porco) com couve e arroz branco (6,7,9,10,12,13) | Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa triturada (3,4,12) | Frango estufado com arroz primavera triturado (12) | Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e nabijas cozidas trituradas (4,12) | Coelho estufado ao natural com massa cotovelo triturado (1,3,12) | Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos triturados(12) |
| Salada/Vegetais | Alface, tomate e cebola (12) | ----- | ----- | Alface, cenoura e cebola (12) | ----- | ----- | ----- |
| Sobremesa | Tangerina | Maçã | Laranja | Banana | Pera | Banana | Arroz Doce /Maçã |

| | |
|-------------|--|
| Nota | 1 vez por semana: Leite (7), iogurtes (7), Queijo (7), Fiambre (1,6,7) Diariamente: 2 pães (1), e 2 pedaços de broa (1), 2 peças de fruta |
|-------------|--|

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Alpo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremçoço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista

Cédula Profissional nº 2805N

Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTENSE DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matriculada no Conservatório do Registo Comercial de Açores - N.º 501089700
Rua João Maria Custódio, nº10, 3.º andar - 8400-101 Fermentelos
Tel: 234 721 955 - Fax: 234 756 465
www.afa-fermentelos.com - geral@afa-fermentelos.com



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

EMENTA | Centro de Dia

| | Segunda-feira 03 abril | Terça-feira 04 abril | Quarta-feira 05 abril | Quinta-feira 06 abril | Sexta-feira 07 abril |
|--------|---------------------------|--|---|---|--|
| Almoço | Sopa normal | Sopa de couve com feijão frade (6,12,13) | Sopa juliana (12) | Sopa de agrião (12) | Sopa de feijão verde e cenoura (12) |
| | Sopa enriquecida | com pescada (4) | com frango | ----- | com peru |
| | Dieta Geral | Douradinhos com esparguete (1,3,4,12) | Feijoada à Portuguesa (porco) com couve e arroz branco (6,7,9,10,12,13) | Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12) | Frango estufado com arroz primavera (12) |
| | Dieta Hipolipídica | | | | |
| | Dieta Cremosa | Douradinhos com esparguete triturado(1,3,4,12) | Feijoada à Portuguesa (porco) com couve e arroz branco (6,7,9,10,12,13) | Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa triturada (3,4,12) | Frango estufado com arroz primavera triturado (12) |
| | Salada/Vegetais | Alface, tomate e cebola (12) | ----- | ----- | Alface, cenoura e cebola (12) |
| | Sobremesa | Tangerina | Maçã | Laranja | Banana |

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Daniela Almeida Santos

Cédula Profissional nº 2805N

Nutricionista

Ordem dos Nutricionistas

ASSOCIAÇÃO FERMENTELENSE DE ASSISTÊNCIA À CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCEIRA IDADE
Matriculada no Conservatório do Registo Comercial de Aguarda * NIF: 501089780

Rua João Nunes Gerardo, nº10, 3750 - 466 Fermentelos
Telf: 234 721 955 * Fax: 234 196 460
www.afa-fermentelos.com * geral@afa-fermentelos.com



| | | Segunda-feira 02 abril | Terça-feira 04 abril | Quarta-feira 05 abril | Quinta-feira 06 abril | Sexta-feira 07 abril | Sábado 08 abril | Domingo 09 abril |
|--------|--------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| Sopa | Normal | Sopa de couve com feijão frade (6,12,13) | Sopa juliana (12) | Sopa de agrião (12) | Sopa de feijão verde e cenoura (12) | Creme de legumes (12) | Sopa de brócolos (12) | Canja de galinha (1,3,12)/ Sopa de legumes (12) |
| | Enriquecida | com pescada (4) | com frango | | com peru | com pescada (4) | com coelho | ----- |
| Almoço | Dieta Geral | Douradinhos com esparguete (1,3, 4,12) | Feijoada à Portuguesa (porco) com couve e arroz branco (6,7,9,10,12,13) | Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa (3,4,12) | Frango estufado com arroz primavera (12) | Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e nabíças cozidas (4,12) | Coelho estufado ao natural com massa cotovelo (1,3,12) | Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos (12) |
| | Dieta Hipolipídica | | | | | | | |
| | Dieta Cremosa | Douradinhos com esparguete triturado(1,3,4,12) | Feijoada à Portuguesa (porco) com couve e arroz branco (6,7,9,10,12,13) | Maruca cozida com ovo, batata, cenoura, couve portuguesa triturada (3,4,12) | Frango estufado com arroz primavera triturado (12) | Bacalhau assado no forno com cebolada, batata assada e nabíças cozidas trituradas (4,12) | Coelho estufado ao natural com massa cotovelo triturado (1,3,12) | Lombo assado c/ batatinha assada e grelos cozidos triturados(12) |
| | Salada/Vegetais | Alface, tomate e cebola (12) | ----- | ----- | Alface, cenoura e cebola (12) | ----- | ----- | ----- |
| | Sobremesa | Tangerina | Maçã | Laranja | Banana | Pera | Banana | Arroz Doce /Maçã |

| | | | | | | | | |
|--------|--------------------|---|---|---|--|--|---|--|
| Jantar | Dieta Geral | Costeletas estufadas c/ arroz e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) (12) | Caras de bacalhau cozido com ovo, batata, cebola, couve portuguesa cozida (3,4,12) | Massa (cotovelo) Gratinada com legumes e salmão (1,3,7) | Peito de frango estufado c/ arroz de ervilhas (12) | Carapau cozido com batata, cenoura e cebola (4,12) | Cubos de peru estufados c/ arroz de ervilhas (12) | Massa (cotovelo) Gratinada com legumes e pescada (1,3,7) |
| | Dieta Hipolipídica | | | | | | | |
| | Dieta Cremosa | Costeletas estufadas c/ arroz e legumes cozidos (couve lombarda e cenoura) triturada (12) | Caras de bacalhau cozido com ovo, batata, cebola, couve portuguesa cozida triturada(3,4,12) | Massa (cotovelo) Gratinada com legumes e salmão triturado (1,3,7) | Peito de frango estufado c/ arroz de ervilhas triturado (12) | Carapau cozido com batata, cenoura e cebola triturada (4,12) | Cubos de peru estufados c/ arroz de ervilhas (12) | Massa (cotovelo) Gratinada com legumes e pescada triturado (1,3,7) |
| | Salada/Vegetais | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| | Sobremesa | Banana | Maçã cozida | Pêra cozida | Banana | Pêra assada | Maçã assada | Banana |

| | | | | | | | | |
|-----------------|---------------|---|--|--|--|--|--|--|
| Lanche da Tarde | Dieta Geral | logurte líquido (7) + Pão com fiambre (1,6,7) | Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + Pão com marmelada/compota (1,12) | Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + Pão com queijo (1,7) | Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + Pão com creme vegetal (1,12) | Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + Pão com marmelada/compota (1,12) | Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + Pão com creme vegetal (1,12) | Leite com cevada(1,7), cevada(1) ou infusão + Pão com queijo creme (1,7) |
| | Dieta Cremosa | Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7) | Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7) | Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7) | Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7) | Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7) | Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7) | Papa de pão ou creme de cereais com leite (1,7) |

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

ALERGÊNIOS | 11 Glúten 21 Crustáceos 31 Ovos 41 Peixes 51 Amendoins 61 Sola 71 Leite 81 Frutos de casca rita 91 Aipo 101 Mostarda 111 Sementes de sésamo 121 Dado de enfiar/Suflitos 131 Tremoco 141 Moluscos

ASSOCIAÇÃO FERMENTALIZADA DE ASSISTÊNCIA A CRIANÇAS E PESSOAS DE TERCERA IDADE
Mantenedora do Centro de Referência em Saúde da Criança e do Adolescente - CRESA
Rua João Neves de Castro, 115 - 2005-000 - São Carlos - SP
Fone: (51) 3311-1111 - Fax: (51) 3311-1111
www.fermentada.org.br - fermentada@fermentada.org.br

Responsável | Daniela Almeida Santos

Nutricionista
Cédula Profissional nº 2805N - Ordem dos Nutricionistas